

基本

血圧には、以下の3つがあります。

- ①病院やクリニックで測定する、**診察室血圧**
- ②自宅で自分で測定する、**家庭血圧**
- ③特殊な機械で測定する、**24時間血圧**

主に使用されるのは、①と②です。

高血圧と診断されるのは、

診察室血圧の場合は、上の血圧／下の血圧の

どちらか一方でも **140/90mmHg以上**

家庭血圧の場合は、5～7日の平均でどちら

か一方でも **135/85mmHg以上**

正常血圧は、

診察室血圧 120/80mmHg以下

家庭血圧 115/75mmHg以下

となっています。

症状

高血圧は、ほとんどの人で自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こしたり、腎臓の働きが悪くなることのある病気です。

早朝の頭痛、夜の頻尿や呼吸困難、めまいやふらつき、足の冷えを感じるなどの症状があるときは、高血圧によって臓器が痛み始めていることが考えられます。

症状がないからといって、放置すると、突然脳卒中や心筋梗塞など命に係わる病気になることがあるほか、腎機能が低下して透析になってしまうこともあります。

早めに「かかりつけ医」に相談しましょう。

高血圧の改善と予防

高血圧の改善や予防には、生活習慣の改善が重要です。既に高血圧の治療を始めている方でも、投与量の減量につながることも期待されます。

生活習慣は、運動や節酒、禁煙や適性体重の維持などさまざまですが、今回は特に食生活、減塩と野菜の摂取のポイントについて、次ページで紹介しています！

また、家庭血圧を上手に用いることで、高血圧による病態を正確に診断することや、治療の効果をより高めることができます。生活習慣の改善と併せて、普段の血圧の状態を確認しておきましょう！

高血圧の改善は、まず生活習慣の改善から！

家庭血圧の測定

1日2回 朝と晩 に測定しましょう！

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食前
- 朝の服薬前
- 座位1～2分安静後

晩

- 就床前
- 座位1～2分安静後

1機会2回測定し
平均を記録

上腕測定タイプ



減塩

薄味でおいしく食べましょう

1日の目標量
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
高血圧治療の目標量は6g未満

減塩のポイント

- 汁物・漬物は1日1回
- 香辛料や酢を活用
- 調味料は“つけて”食べる
- 腹八分目



野菜摂取

1日 350g以上を目標に！

野菜に多く含まれるカリウムは
ナトリウムを体から排泄し
血圧を下げる作用があります

※腎機能が低下している方は、医師にご相談
ください



野菜摂取のポイント

- サラダやおひたしを1品追加
- 加熱して“かさ”を減らす
- 冷凍野菜を活用
- 朝食にも野菜料理
- 汁物は具たくさんに

最後までご覧いただきありがとうございました。

健康診断で血圧が高めと言われたけど、まだ大丈夫！とほったらかしにいませんか？

できるところから、生活習慣の改善を始めてみましょう！